

Futsal L2b

Erfahrungen mit dem Ball am Fuss sammeln

Ziel	- Ballgefühl Festigen - Varianten der Ballbehandlung anwenden
Umfang	1 Lektion
Stufe	L2 / Unterstufe
Voraussetzungen	Den Ball passen und stoppen können
Stichworte	Ballgewöhnung, Förderung der Geschicklichkeit, Pass

Einlaufen/Einstimmung

Stoppen und Passen

Alle SuS bewegen sich ohne Ball frei in der Halle (vorwärts, rückwärts, seitwärts). Die LP wirft einen Ball ins Feld. Ein S stoppt diesen Ball und spielt ihn sofort weiter. Vor dem Pass sagt er den Namen des S, dem er den Ball zuspielt. Die Klasse bleibt immer in Bewegung (lockeres Joggen). Nach einigen Pässen kommt der Ball zurück zur LP.

Hauptteil: G.A.G. Prinzip

Ganzheitlich: Spielform

Die Klasse wird in vier Gruppen unterteilt und mit Bänderl markiert. Je zwei Teams werden in die Hallenhälften verteilen. Ein Team versucht den Ball durch Passen und Ballführen so lange wie möglich in den eigene Reihen zu halten. Ein Ball gilt als verloren, wenn er deutlich von einem gegnerischen Spieler kontrolliert wird (eine flüchtige Ballberührung eines Gegners gilt noch nicht als Ballverlust). Nach einem Ballverlust versucht die andere Mannschaft, die Aufgabe möglichst lange zu erfüllen.

Erschwerung: Eine Wandberührung des Balles (out) gilt ebenfalls als Ballverlust.

Motivierende Variante: Die LP stoppt die jeweilige Zeit des Ballbesitzes. Die Teams versuchen die längste Ballbesitzphase zu erreichen.

Analytisch: Übungen

Die LP entscheidet sich aufgrund von Beobachtungen und festgestellten Defiziten aus der durchgeführten Spielform für eine Trainingsform einer einzelnen Bewegung oder Handlung. Beispiel eines beobachteten Defizits: Weil die SuS nach der Passabgabe sehr oft stehen bleiben entscheidet sich die LP für die **Übung 7: Passen und Laufen**. Bei guten Fortschritten können in diesem Lektionsteil mehrere Defizite bearbeitet werden.

- 1. Pass and Go:** Es werden zwei grosse Kreis gebildet. Jeder S passt nach Erhalten des Balles zu einem anderen S. Anschliessend läuft er an den Platz, an den er gepasst hat (dem Ball nach).

Ablauf: Stoppen – Passen. Wichtig ist, dass der Pass genau gespielt wird (Innenrist).



2. **Linienlauf:** Alle SuS erhalten einen Ball und führen diesen einer frei gewählten Linie entlang. Auf Kommando halten sie an und stoppen den Ball. Weiterlaufen. Der Ball muss dabei immer nahe der Linie sein.

Variante: Den Ball mit dem schwächeren Fuss führen.

3. **Ballführen:** Alle SuS mit einem Ball: Sie können den Ball frei in der Halle führen, stoppen, dribbeln,...

4. **Passen zu zweit:** 1 + 1 zusammen in 2 Reihen vis à vis aufstellen: Die beiden SuS passen sich den Ball zu.

Linker Fuss: Stoppen – Rechter Fuss: Passen.

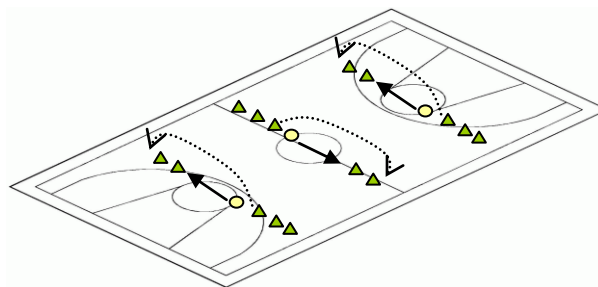
Variante: Mit dem rechten Fuss stoppen und mit dem linken passen.

5. **Gruppenspiel:** Kleine Gruppen bilden. In einem definierten Feld, einen Ball pro Gruppe, einander zuspiesen, kontrollieren und stoppen.

6. **Ball erhaschen:** Aus den Kleingruppen von Übung 5 jeweils ein S bestimmen, der alleine versucht den Ball zu berühren. Wenn es ihm gelingt, wird ein anderer S zum Balljäger.

7. **Passen und Laufen:** Kleine Gruppen bilden.

Die Gruppen halbieren und gemäss Skizze anordnen. Der jeweils vorderste S spielt einen Pass zu seinem Gegenüber, läuft dann dem Ball hinterher und schliesst bei der gegenüber stehenden Kolonne hinten an. Je nach Niveau der SuS können weitere Aufgaben vorgegeben werden: Direkte Pässe ohne Stoppen, Aussenrist- oder Innenristpässe, schwächerer Fuss etc. Zudem kann auch die Fortbewegungsart nach dem Pass variiert werden (rückwärts oder seitwärts laufen).



Ganzheitlich: Spiel (ohne Torhüter)

Regeln:

- Gespielt auf umgekippte Langbänke.
- KEIN Torhüter. Jeder Spieler darf, solange er die Hände nicht benutzt versuchen Tore zu verhindern.
- Im Freien wird mit Seitenaus gespielt. In der Halle soll das Spiel möglichst flüssig sein und bei Wandberührungen nicht unterbrochen werden.

Organisation:

Spieldauer: Spielerwechsel, wenn ein Team ein Tor erzielt hat, oder nach maximal 2 Minuten. Die wartenden Spieler rücken auf der Bank nach, sodass alle SuS nacheinander zum Spielen kommen. Je nach Selbstständigkeit der Klasse, kann zur Intensitätssteigerung auf zwei Spielfelder mit 4 Mannschaften gespielt werden (Spielfelder auf der Mittellinie der Halle mit Schwedenkästen, Langbänken oder Mattenwagen trennen).

Auslaufen/Abschluss

Leichtes Jogging und anschliessendes Stretching (v.a. Beine). Besprechung der gemachten Erfahrungen und Feedback der SuS.

Methodische/Didaktische Tipps :

- Übungen präzise erklären. Jedem S muss die Übung klar sein.
- Darauf achten, dass alle SuS integriert sind und genügend zum Spielen kommen.
- Die Übungen nicht nur anleiten, sondern auch kontrollieren und korrigieren.

GAG-Prinzip:

Das GAG-Prinzip (**G**anzheitlich-**A**nytisch-**G**anzheitlich) stammt aus der Trainingslehre und wird v.a. in den Sportsportarten verfolgt. Es geht darum, eine Trainingslektion strukturiert aufzubauen. Man beginnt mit einem **G**anzheitlichen Teil, einer Spielform, bei der sich Defizite erkennen lassen. Diese Defizite werden im **A**nytischen Teil mit gezielten Übungen verbessert. In einem **G**anzheitlichen Abschlusspiel soll das Gelernte aus dem analytischen Teil umgesetzt werden.

Nach diesem Prinzip sollen auch die Futsal-Lektionen gestaltet werden. Die technischen Übungen sollen, den Defiziten entsprechend, aus dem Übungskatalog ausgewählt werden. Die LP kann so Schwerpunkte setzen und der Lektion ein eigenes Thema geben, z.B. Ball stoppen, passen, Dribblings, etc.

Material:

- Futsal- oder Fussbälle (Grösse 3-4) für alle SuS
- 4 Langbänke (Tore und Spielerbank)
- Spielbündel